

心も体も健やかに ～くらしに活かす アロマ講座～

5 / 16
(金)

- ・介護予防の話
- ・座ってできる運動と折り紙芳香剤づくり

6 / 6
(金)

- ・認知症予防にアロマセラピーを
- ・アロマスプレーづくり

6 / 20
(金)

- ・抗菌作用の役割とは
- ・ジメジメ季節にローズマリーのチンキづくり

7 / 4
(金)

- ・あなたは眠れていますか？
- ・ハンドトリートメント

7 / 18
(金)

- ・自律神経を整えよう
- ・レモングラスのハーブティーでリラックス

アロマにはリラックス、リフレッシュ効果はもちろん、認知症予防や自律神経を整える働きもあります。アロマをくらしに取り入れて、健やかな毎日を過ごしましょう

【と き】 5月16日～7月18日
第1・3金曜 13時半～15時半

【ところ】 手鎌地区公民館

【対 象】 60歳以上 15人
(応募者多数の場合は抽選)

【受講料】 1,000円

【材料費】 2,500円(5回分)

【締切り】 5月7日(水)

申込み・問合せ

手鎌地区公民館

TEL : 0944-56-6008 FAX : 0944-56-6824
MAIL : e-tegama01@city.omuta.fukuoka.jp

こちらからも
申込みできます

